



# 7月 学校給食献立表



野々市小学校給食センター

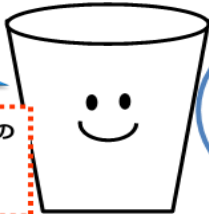
日	曜	献立名		献立名	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー	
		主食	牛乳					おかず	たんぱく質
3	月	ごはん	牛乳	とりにくのみそチーズやき ベーコンサラダ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 ベーコン 鶏肉 あつあげ 白みそ 大豆ペースト みそ チーズ	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 ●じゃがいも サラダ油	648 Kcal	29 g
4	火	ごはん	牛乳	さんみやき もやしのあえもの カレーうどん	牛乳 鶏肉 さつまあげ うすあげ 豚肉	にんじん もやし ねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 うどん カレールウ	617 Kcal	23 g
5	水	じゃこんぶうめごはん	牛乳	とりにくがオイマヨいため とうがンスープ	牛乳 しらす干し かつお節 しお昆布 鶏肉 豚肉	にんじん ●たまねぎ しょうが ブロッコリー 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ とうがんと うめぼし コーン	白飯 ごま 片栗粉 大豆油 ●じゃがいも サラダ油 三温糖 マヨネーズ	606 Kcal	24 g
6	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー パンサンスー とうふとトマトのスープ	牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 ベーコン	にんじん しょうが もやし チンゲンサイ にんにく トマト きゅうり ねぎ ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 緑豆春雨	602 Kcal	26 g
7	金	すしめし	牛乳	とりそぼろずし とびうおのいそべフライ あまのがわじる たなばたゼリー	牛乳 うすあげ 鶏肉 青のり 鶏卵 とびうお	にんじん しょうが オクラ 干しいたけ ほうれんそう ●たまねぎ えだまめ	すし飯 そうめん 三温糖 セタデザート 小麦粉 サラダ油 パン粉 大豆油	668 Kcal	31 g
10	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	牛乳 鶏卵 もずく 豚肉 かつお節 ランチョンミート 焼きかまぼこ 木綿豆腐 みそ	にんじん にんにく こまつな にながり ねぎ ●たまねぎ しょうが	白飯 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖 大豆油	662 Kcal	27 g
11	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうばんこやき ツナサラダ ポークピーンズ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー レモングラス コーン トマト水煮 ローズマリー ●たまねぎ にんにく キャベツ	白飯 白いんげん豆 バター 三温糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油 ●じゃがいも サラダ油	645 Kcal	30 g
12	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ はりはりづけ とんじる	牛乳 うすあげ さば みそ ロースハム 豚肉	にんじん きゅうり ねぎ しょうが ごぼう こんにやく 切り干し大根 ●たまねぎ もやし だいこん	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 ●じゃがいも	655 Kcal	27 g
13	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 鶏卵 大豆ペースト 豚肉 ベーコン わかめ 牛肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ	にんじん きゅうり ねぎ トマト水煮 ●たまねぎ にんじん なす こまつな にんにく	白飯 サラダ油 パン粉 オリーブ油 三温糖 ●じゃがいも	636 Kcal	27 g
14	金	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル マーボ豆腐	牛乳 大豆たんぱく 春巻き 木綿豆腐 糸かまぼこ 八丁みそ 豚肉	こまつな たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ もやし しょうが ●たまねぎ にんにく	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油	724 Kcal	26 g
17	月	<b>海の日</b>							
18	火	わかめごはん	牛乳	ぶたキムチ ひやしうどん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ わかめ	にんじん にんにく ねぎ にら ●たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ しょうが 白菜キムチ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 うどん	612 Kcal	22 g
19	水	ロールパン	牛乳	タンダーチキン コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ ももヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ロースハム ベーコン	パプリカ/マヨネーズ しょうが もも にんじん にんにく ●かぼちゃ キャベツ ●たまねぎ きゅうり	ロールパン 白いんげん豆 サラダ油 片栗粉 米粉 バター 小麦粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	621 Kcal	29 g
20	木	むぎごはん	牛乳	のいちサマーカレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	トマト しょうが 黄桃缶 ●かぼちゃ ●たまねぎ バイン缶 トマトピューレー なす パナナ にんにく みかん缶	むぎ飯 りんごゼリー サラダ油 ●じゃがいも マスカットゼリー 大豆油 小麦粉 カクテルゼリー バター ヤーコンジャム 三温糖 カレールウ	745 Kcal	19 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。  
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

毎日の給食を更新しています。  
 ぜひご覧ください！

「水分ほきゅう」には、何をのめばいいの？

お茶や水が  
 おすすめです。



運動などで、  
 汗をいっぱい  
 かいたときは、  
 スポーツドリンクも  
 おすすめです。



ジュースなどあまい飲み物は、さとうの  
 とりすぎになるよ。  
 おやつに量を決めて飲もうね。

